

Mammapolikliniek

TIPS BIJ HET GEBRUIK VAN ANTI-HORMONALE THERAPIE



- U krijgt een medicijn dat u 1x per dag moet innemen. Neem het medicijn op een vast tijdstip in.
- Bent u vergeten om het medicijn in te nemen? Neem dan de volgende dag gewoon weer één tablet.
- Onderbreek de behandeling niet, tenzij de arts anders voorschrijft.
- Omdat u aan de medicatie moet wennen, kan het zijn dat u de eerste twee tot drie maanden extra klachten heeft. Na die periode is uw lichaam aan de medicijnen gewend.

WANNEER MOET U CONTACT OPNEMEN?

- Heeft u vaginaal bloedverlies? Neem dan contact op met uw behandelend arts of de verpleegkundig specialist.
- Heeft u pijn in de kuit of knie samen met een zwelling of moeite met lopen? Neem dan direct contact op met een (dienstdoend) arts.

ALGEMENE TIPS

- Beweeg regelmatig en doe dat matig tot intensief. Liefst elke dag dertig minuten achter elkaar.
- Zorg voor een gezond gewicht. Als het nodig is, kunt u hiervoor ook een afspraak maken met een diëtiste. Zie ook de voedingsadviezen op www.voedingenkankerinfo.nl.
- Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag.
- Neem geen voedingssupplementen of kruidenpreparaten tegen overgangsklachten, tenzij uw arts deze voorschrijft.

Adviezen voor als u opvliegers heeft

- Draag luchtige kleding van natuurlijk materiaal (bijvoorbeeld linnen of katoen).
- Neem liever geen cafeïne, alcohol of scherpe kruiden en rook niet.
- Vitamine E (400IE/dag) kan helpen.

Adviezen tegen vaginale droogheid

- Draag niet knellend, katoenen ondergoed.
- Uw behoefte aan vrijen kan minder worden door de hormoonbehandeling. Neem daarom de tijd voor het voorspel bij het vrijen.
- Een vitamine-B-supplement kan helpen.

Adviezen tegen misselijkheid

- Eet om de twee à drie uur een kleine maaltijd.
- Zoek afleiding.
- Onderzoek op welk moment van de dag u de tabletten het beste kunt innemen. Bijvoorbeeld na de ochtendmaaltijd, de avondmaaltijd of voor het slapengaan (neem dan eerst wel iets te eten).

Adviezen tegen gewrichtspijn en stijve gewrichten

- Een warme douche, bad of lichaamsspakking kan verlichting geven.
- Gebruik een periode 4x daags 1000 milligram paracetamol. Bouw dit langzaam af tot de dosis die u nodig heeft om goed te functioneren.
- Een voedings supplement met glucosamine kan helpen.

Adviezen tegen wisselende stemmingen

- Praat met uw partner of een andere naaste over uw veranderde gevoelens.
- Probeer een vast dagritme te hebben.
- Bespreek uw klachten met uw arts of verpleegkundig specialist.

Adviezen tegen gewichtstoename en vocht vasthouden

- Eet magere producten.
- Neem voeding en dranken met minder suiker.
- Probeer het hongergevoel onder controle te krijgen. Leg bijvoorbeeld een stukje fruit, komkommer of wortel klaar om te eten als u trek krijgt.

Adviezen tegen vermoeidheid

- Neem voldoende rust na een activiteit. Zorg voor een goede balans.
- Zorg voor een goede nachtrust. Ontspanningsoefeningen, yoga, massage of meditatie kunnen een goede nachtrust bevorderen.
- Verdeel uw bezigheden over de dag en de week.
- Schakel hulp in voor zware klussen.
- Houd een dagboek bij om inzicht te krijgen wanneer u moe bent. Pas uw bezigheden zo nodig aan. Download eventueel de app 'Untire' voor tips.
- Plan elke dag iets leuks waar u weer energie van krijgt.

Adviezen tegen haaruitval

- Was uw haar met een milde shampoo.

Adviezen tegen ongewenste haargroei

- Ongewenste haargroei kunt u tijdelijk of definitief laten verwijderen door een schoonheidsspecialiste.
- Bespreek ernstige haarproblemen. Mogelijk kunt u verwezen worden naar een huidarts (dermatoloog).

Adviezen tegen botontkalking

- Beweeg bij voorkeur in de buitenlucht. Uw lichaam maakt vitamine D aan uit zonlicht. Vitamine D is nodig voor gezonde botten. Het zorgt ervoor dat calcium gemakkelijker in de botten wordt opgenomen.
- Neem minimaal vier zuivelconsumpties per dag. Zie ook de folder 'Sterke botten bij kanker'.

VRAGEN

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. Uw arts of verpleegkundig specialist geeft u graag meer informatie.

Kijk ook op www.kanker.nl en op www.careforwomen.nl

AANTEKENINGEN

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911

@ info@zrt.nl

www.ziekenhuisrivierenland.nl

